

מאמפתיה להתפתחות המוסריות

כתבה: אנדריאה סיון

על מנת שאדם יוכל להיות מוסרי כבוגר, עליו לפתח הבנה ורגישות למצב הזולת. אם היחיד נמנע מפגיעה בזולת רק בשל פחד מהחוק או בשל חשש מעונש הוא נוהג באופן נורמטיבי אך לא מוסרי. אדם מוסרי נמנע מלפגוע באחר מאחר והוא מבין את השפעת מעשיו על האחר.

אמפתיה

התפתחות היכולת לחוש אמפתיה מהווה נדבך חשוב ביותר בהתפתחות הילד. יכולת זו קשורה לתחומים רבים של התפתחות: חברתית, מוסרית, רגשית, קוגניטיבית ועוד. כל החוקרים מייחסים חשיבות מיוחדת לשנה השנייה והשלישית בחיי הילד. בשנים אלה נובטים ניצני האמפתיה ומאפשרים התפתחות חברתית ומוסרית.

אמפתיה הינה מושג חמקמק ונדועות לה השלכות על תהליכים פסיכולוגיים רבים. מקור המילה אמפתיה נעוץ במונח היווני "empathia", אשר מרמז על הערכה אקטיבית של החוויה הרגשית של האחר ובמילה "einfühlung", שמשמעותה "לחוש לתוך". אמפתיה מתרחשת במהלך יחסי גומלין בין שני יחידים, כאשר האחד מבין את נקודת ההשקפה של האחר והתגובה הרגשית שלו מותאמת למצבו של האחר לעומת מצבו של העצמי. האמפתיה היא תגובה רגשית הנובעת מתפיסה או הבנה של מצבו הרגשי של האחר והיא כוללת, הן זיהוי והן חווית המצב הרגשי של האחר. מכאן עולה, כי המושג אמפתיה כולל שני רכיבים מרוחקים: רגש וקוגניציה. רוב התיאוריות המודרניות העוסקות באמפתיה מכירות בכך ששני התהליכים נדרשים, אם כי הן נבדלות במידת הדגש שהן שמות על כל תהליך. החוקרים, המתמקדים ברכיב האפקטיבי באמפתיה, טוענים, כי הילד צריך לחוות את הרגש אותו חווה האחר. חוקרים המעדיפים את ההגדרה אשר מתמקדת בקוגניציה מתייחסים לאמפתיה כאל קוגניציה חברתית או יכולת לתפוס ולהבין את ההשקפה של האחר, לפיה על הילד לזהות את רגשות האחר נכונה על מנת להיחשב כאמפאתי כלפיו.

נקודה נוספת החשובה להתפתחות האמפתיה היא הפירוש שניתן לרמזים עקיפים הנובעים מהמצב שעל בסיסם מתרחשת האמפתיה. ילדים צעירים מיומנים פחות ממבוגרים בהסקת רגשות מרמזים עקיפים, כדוגמת הבעות פנים אשר אינן מתאימות להקשר החברתי. מבוגר יטה יותר להבין הבעת עצב לאחר מסיבת יום הולדת לעומת ילד צעיר.

התפתחות אמפאתית

אמפתיה הינה תכונה אנושית בעלת בסיס גנטי, המתפתחת על בסיס יחסי הגומלין בין התינוק לבין הדמות המטפלת העיקרית. התינוק לומד לשייך תחושת מצוקה של המטפל בו לרגשות אי נוחות של עצמו. שיוך זה יוצר את הצורה המוקדמת של האמפתיה, בה התינוק

לומד שהמצוקה של האחר יכולה לנבא את תחושת אי הנוחות שלו עצמו. קיימות שש דרכים בהם האמפתיה מתעוררת, המשקפות התקדמות התפתחותית, שבסופם מתפתחת אצל הילד יכולת לחוש רגשות אמפאטיים. חמשת הדרכים הראשונות אוטומטיות ומתרחשות במהלך הינקות והילדות המוקדמת ואילו השישית הינה אקטיבית. השלב הראשון מכונה "בכי של תינוק מגיב", ואחריו מגיע השלב של "מצוקה אמפאטית אגוצנטרית". בשלבים אלו, ילדים מגיבים למצוקתם של אחרים כאילו היא הייתה מצוקה אישית שלהם, אך אינם מצליחים להבחין בינם לבין האחרים. השלב השלישי נקרא "מצוקה אמפאטית מעין-אגוצנטרית", כאשר הילד מזהה שהמצוקה שייכת לאדם אחר, אך מנסה לנחם אותו על ידי כך שהוא עוזר לעצמו. בשלב הרביעי, "מצוקה אמפאטית אמיתית", הילד מבין שלאדם אחר יש מצב רגשי פנימי משל עצמו, וכעת הוא מצליח להרגיש מה שהאחר מרגיש. השלב החמישי בהתפתחות, "אמפתיה לחוויה של האחר, מעבר למצבים מיידיים", ילדים מבינים שלאחרים יש חיים שיכולים להיות שמחים או עצובים באופן כללי, ומצליחים לחוש אמפתיה עם קבוצות שלמות של אנשים, כדוגמת חסרי בית. לעיתים, התחושה האמפאטית של הילד כלפי האחר יכולה להפוך לסימפתיה כלפיו או חמלה, במידה ומדובר בקורבן. השלב השישי מתרחש לרוב בתקופת הילדות המאוחרת וההתבגרות והוא מתקדם יותר מבחינה קוגניטיבית. שלב זה דורש יכולת להבין את השקפת העולם של האחר, כאשר הילד או המתבגר מדמיין את עצמו כאחר המצוי במצוקה. יכולת זו מעוררת אסוציאציות לזיכרונות אישיים מחוויות של אותן תחושות. בדרך זו, הילד או המתבגר מגבש את הייצוג המנטאלי של עצמו כקורבן. השלב הראשון, הבכי התגובתי, נעלם לאחר הינקות ואילו חמשת השלבים האחרים עדיין פעילים במהלך הילדות, כאשר השלב השישי דומיננטי בעיקר בבגרות.

רמת האמפתיה מושפעת מאוד מהיכולת האמפאטית הנתפסת של הילד. כלומר, מהאופן בו הילד תופס את יכולתו לחוש אמפתיה כלפי האחר. מחקרים מצאו כי מסוגלות עצמית נתפסת של אמפתיה תורמת לתפקוד פסיכו-חברתי מוצלח יותר, היא מלווה בהתנהגות פרו-חברתית ומעורבות נמוכה בפעילות עבריינית ותוקפנית. ייתכן שהסיבה לכך נעוצה בכך שאמפתיה גורמת לילד להיות פרו-חברתי, משום שהוא נוהג על פי הסטנדרטים שהציב לעצמו בכדי לשמר דימוי עצמי חיובי.

מאמפתיה למוסר

בין מוסר לאמפתיה נמצא קשר חזק וישיר, בעיקר בכל הנוגע להתפתחות מוסרית בקרב ילדים. ילדים בעלי רמה גבוהה של אמפתיה, רגישים יותר מבחינה חברתית לעומת ילדים בעלי רמת אמפתיה נמוכה, הן מבחינת הפגנת התנהגויות הולמות חברתית והן מבחינת עמדותיהם ותגובותיהם להתנהגויות חברתיות של אחרים. כלומר, אמפתיה עשויה לסייע לילדים בניווט מוצלח של העולם החברתי שלהם. דהיינו, רמות גבוהות של אמפתיה פועלות כמתווך חשוב בהתנהגות חברתית, הן מורידות תוקפנות ומכוונות להתנהגות פרו חברתית.

ניתן לטעון שכאשר ילדים מבינים את התוצאות הרגשיות והחברתיות של פעולותיהם, הם יטו שלא לנקוט בהתנהגות שאינה מוסרית.

רגשות של אמפתיה מפעילים לעיתים קרובות את העקרונות המוסריים, ואמפתיה תורמת להתפתחות ולתפועול עקרונות מוסריים. כאשר אמפתיה מפעילה קוגניציות מוסריות רלבנטיות, היא עשויה ליצור מוטיבציה לתקן הפרות צדק או לשפר את מצבו של האחר.

התפתחות מוסרית

ניצני ההתפתחות המוסרית מתחילים כבר בשנה השנייה לחיים. על פי תיאוריית "האני המוסרי" של בנדורה, במהלך תהליך הסוציאליזציה, ילדים מפתחים סטנדרטים מוסריים המסייעים להם להחליט כיצד נכון וכיצד לא נכון לפעול ולהתנהג בעולם. התפתחות ה"אני המוסרי" מאפשרת לילדים לסגל לעצמם סטנדרטים אשר מנחים את התנהגותם. אותם סטנדרטים נוצרים בעזרת מידע המועבר ישירות באמצעות גורמים מתווכים, כדוגמת הורים, מורים, אחים גדולים ועל ידי הערכה עצמית שמתרחשת לאחר כל מעשה. כאשר הסטנדרטים נקבעים, ילדים מווסתים את מעשיהם על ידי ההשלכות שהם מייחסים לאותם מעשים. הם יטו לבצע מעשים שתואמים את הסטנדרטים המוסריים שלהם ומאפשרים להם לחוש סיפוק וערך עצמי ולהימנע מהענשה עצמית. על מנת שילד ינהג באופן מוסרי כלפי אחרים, הוא צריך להפעיל סנקציה עצמית שלילית לאחר התנהגות בלתי מוסרית, כדוגמת תחושת אשמה מקדימה להתנהגות בלתי מוסרית כלפי אחרים.

עם זאת, מנגנונים אלו של סנקציה עצמית לא תמיד מופעלים והילד מפעיל מנגנונים של התנתקות מוסרית (moral disengagement) על מנת שלא לאבד את תחושת הערך העצמי לאחר ביצוע מעשה לא מוסרי ולהקל על תחושות האשמה והבושה. התנתקות מוסרית מחלישה למעשה את המעצורים העצמיים על מעשים לא מוסריים ומפחיתה התנהגות פרו-חברתית. אם הסטנדרטים המוסריים מנותקים מהמעשה האגרסיבי, ניתן להוציא את המעשה הלא מוסרי לפועל ללא צנזורה עצמית. אכן, ככל שיש יותר התנתקות מוסרית, יש פחות תחושת אשמה על המעשה. קיימים שלושה סטים של מנגנוני התנתקות שונים:

1. **הבנייה קוגניטיבית מחודשת של המעשה** - ההבניה יכולה להיעשות באחת משלוש דרכים: א. הצדקה מוסרית, כאשר המעשה הופך למקובל אישית וחברתית כיוון שהוא משרת מטרה מוסרית, לדוגמה הגנה על הכבוד או על המוניטין; ב. שימוש בלשון נקייה, אשר משקפת דרך שונה לקרוא למעשה כך שלא ייראה חמור כל כך בעיני המבצע. שתי דרכים אלו אף גורמות למעשה להיתפס כדבר מועיל, שתורם לתחושת הערך העצמי; ג. השוואה לטובתך, באמצעות השוואת המעשה למעשה גרוע יותר, דבר המפחית את תחושת האשמה. מחקרים הוכיחו, כי ילדים אגרסיביים נטו להאמין שתוקפנות מובילה לרווחים חיוביים עבור התוקפן לעומת ילדים לא תוקפניים.

2. **טשטוש הקשר בין המעשה לתוצאותיו** - הדבר מתרחש על ידי שימוש באחת משלוש דרכים: א. התקת אחריות, המאפשרת לאנשים לראות במעשיהם כנובעים מלחץ חברתי או

פקודה ולכן לא חשים אחריות אישית על כך שביצעו אותו; ב. פיזור אחריות - כאשר האדם אמנם מבין כי המעשה כולו הוא מזיק, אבל לכל אחד מהשותפים יש למעשה אחריות מועטה, לדוגמה, שימוש בקבלת החלטות קבוצתית; ג. ערפול תוצאות המעשה המאפשר לאדם לא לחוש אחראי למעשים בלתי מוסריים. הוא לפתע "לא זוכר" את ההשפעות המזיקות של מעשיו, הוא לא מאמין להשלכות שלהם או מציג אותן אחרת.

3. **שינוי תפיסת האדם הפועל באופן לא מוסרי כלפי הקורבן** - שתי דרכים מאפשרות שינוי באופן שבו נתפס הקורבן: א. דה-הומיניזציה, כאשר הקורבן נתפס כפחות אנושי. הוא אינו נתפס כבעל רגשות או תקוות וכך קל יותר להפוך את האחר לקורבן; ב. ייחוס אשמה לקורבן, כאשר הוא מואשם בכך שהביא על עצמו את ההתנהגות. ייחוס אשמה לקורבן יכולה להיות מוסברת גם על ידי קושי או כישלון לחוש אמפתיה כלפי הסבל של הקורבן. ממחקרים עולה, כי ילדים בעלי רמת התנתקות מוסרית גבוהה נטו יותר להתנהג באופן אגרסיבי או עברייני. ילדים אלו נטו להתנהגות פחות חברותית, חששו פחות מתחושות אשם והתמקדו בתחושות נקמה. לפיכך, התנתקות מוסרית נמצאה קשורה באופן ישיר ועקיף להתנהגות תוקפנית. זאת ועוד, ילדים אגרסיביים נטו יותר להאמין שקורבנות למעשי תוקפנות אינם חשים כאב לעומת ילדים לא אגרסיביים.

כיצד נוכל לקדם את ילדנו?

לאחר שנוכחנו לדעת, עד כמה התפתחות האמפתיה חשובה להתפתחות הילד ולרווחתו החברתית והרגשית, עולה השאלה המהותית כיצד ניתן לעודד את ההתפתחות האמפאית אצל הילד.

היכולת האמפאית היא אמנם יכולת מולדת, אולם לסביבה של הילד ישנה השפעה רבה. ישנן תרבויות המעודדות את ההתנהגות האמפאית ואילו אחרות לא. סביבה המעודדת את הילד להתנהגות אמפאית נוקטת בגישה המעודדת את הילד לעזור לאחר ומדגימה לו כיצד נוהגים באמפתיה. על מנת לעודד התפתחות אמפאית על הדמות ההורית או החינוכית לשקף ולהדגים לילד כיצד יש לנהוג באמפתיה באופן בלתי אמצעי וחוויתי, כאשר היא בעצמה מתנהגת באופן אמפאטי, הן כלפי הילד והן כלפי אחרים. כאשר הדמות ההורית או החינוכית אינה מדגימה באופן אישי התנהגות אמפאית ורק מספקת הוראות להתנהגות אמפאית, כדוגמת לא לצעוק או לחלוק בצעצועים, הילד יציית להם בנוכחותה, אולם יחוש מעט אמפתיה.

לפיכך, יש לפתח את היכולת של הילד להבין מסרים רגשיים באמצעות התאמת הטון הרגשי המתאים למצב ולהסבירו לילד בשפה אותה יבין.

על הדמות ההורית או החינוכית להוות מודל להתנהגות אמפאית, כדוגמת מתן חיבוק, ליטוף, נחמה וכיוצא באלה, כדי שהילד יוכל להפנים אותה ולאמצה. לעודד את הילד לנהוג לגשת לילד אחר המצוי במצוקה ולנהוג כלפיו באופן אמפאטי, בעזרת התייחסות לתחושת העצב או הכעס שחש והסברתם, לדוגמה: "גדי עצוב כי הוא קיבל ציון נמוך במבחן", והזמנת

הילד להציע רעיונות לעזרה "כיצד לדעתך ניתן לעודד את גדי?". גם אם הרעיונות לעזרה אינם מוצלחים יש לעודד זאת ולציין, כי הם אינם מתאימים ואפשר לחשוב על רעיון נוסף. אם הילד מפגין התנהגות פוגענית כלפי אחר, יש להדגיש את תחושת המצוקה של הילד האחר ואת ההשלכות של אותה התנהגות. לדוגמה, "ערן עצוב בגלל שחטפת את הצעצוע שלו ויתכן שמחר הוא לא יסכים לשחק איתך".

קישורים:

אמפטיה:

<http://www.tapuz.co.il/tapuzforum/main/articles/article.asp?forumId=192&a=12716&c=1370&sc=0&ssc=0>

